



Десятидневное цикличное меню

для детей, посещающих дошкольную образовательную
организацию с 12-ти часовым режимом работы
в возрасте от 3 года до 7 лет

Нормативный документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
1-й день																	
Завтрак:																	
182	Каша молочная пшениная с маслом	205	4,26	3,81	28,11	168,15	0,13	0,05	0,45	18,8	120,4	12,3	109,3	1,28			
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	10	2,6	2,66	0	35,40	0	0,07	0,07	21	100	5	60	0,1			
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	3,62	0,06	34,08	0,001	0,08	0	40	2,4	0	3	0,02			
411	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,32	38,60	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19			
21033	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	102,12	0,022	0,01	0	0	5	2	32,2	0,22			
Итого за прием пищи:			460	10,15	10,51	58,29	378,35	0,153	0,21	0,54	79,8	235,8	20,2	206,1	1,81		
Второй завтрак:																	
418	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	65,19	0	0,02	3,00	0,00	10,56	6,00	10,56	2,10			
Итого за прием пищи:			150	0,75	0	15,15	65,19	0	0,015	3	0	10,56	6	10,56	2,1		
Обед:																	
80	Расходник на мясном бульоне	200	3,3	4,27	12,13	102,974	0,05	0,06	8,6	80,5	61,2	12,3	38	0,64			
13	Салат из свежих огурцов	50	0,4	3	1,25	34,67	0	0,014	3,1	0	9,2	4,8	16,8	0,16			
290	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	10,23	15,62	12,98	240,43	0,08	0,17	0,35	32,2	19,9	6,2	84,7	0,79			
393	Напиток смородина	200	0,26	0,12	22,13	92,92	0	0,05	20,4	0	19,2	4,1	9,8	0,4			
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22			
21083	Хлеб дарницкий	40	2,6	0,4	16,4	81,62	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2			
Итого за прием пищи:			710	18,39	23,61	75,29	603,66	0,174	0,31	32,45	112,7	119,1	32,3	183,50	2,41		
Удотенный полдник:																	
229	Омлет натуральный с маслом	150	10,2	9,76	3,38	146,45	0,15	0,19	0,35	231,6	147,2	16,8	215,3	1,89			
46	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,6	2,77	6,75	55,90	0,05	0,08	6,15	0	13,92	6	13,49	0,26			
390	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,16	0,18	28,5	119,18	0,013	0,006	1,32	0	14,48	2,4	3,8	0,7			
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22			
441	Ватрушка с повидлом	60	1,8	2,55	27,7	144,67	0,047	0,023	0,46	0	12,7	4,7	27,4	0,62			
Итого за прием пищи:			490	14,36	15,46	76,73	517,2	0,26	0,30	8,28	231,6	188,3	29,9	259,99	3,47		
Итого за первый день:																	
			1810	43,65	49,58	225,46	1564,4	0,59	0,84	44,27	424,1	553,76	88,4	660,15	9,79		

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

2-й день														
Нормативный документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества		
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак :														
182	Каша молочная из овсяных хлопьев	205	6,62	7,84	28,8	218,13	0,16	0,016	0	25,7	114,3	18,6	122,1	1,37
2	Бутерброд с повидлом и маслом	55	1,65	3,62	17,3	111,36	0,041	0,04	0,08	24,9	10,92	6,3	24,1	0,71
416	Какао с молоком	200	4	3,62	15,28	112,71	0,05	0,4	1,6	24	114,7	16,7	65,9	0,04
Итого за прием пищи:		460	12,27	15,08	61,38	442,21	0,25	0,46	1,68	74,6	239,92	41,6	212,1	2,12
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	180	5,14	3,21	7,2	80,45	0,056	0,24	0,98	28	168,3	9,64	96,3	0,14
Итого за прием пищи:		180	5,14	3,21	7,2	80,45	0,056	0,24	0,98	28	168,3	9,64	96,3	0,14
Обед:														
21058	Салат из помидоров с растительным маслом	50	0,55	0,83	1,33	15,43	0,018	0,012	7,5	0	4,2	4	3,8	0,27
87	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	200	3,2	5,54	10,08	105,97	0,14	0,2	3,49	25,3	22,85	7,2	24,3	0,22
123	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,05	0,16	5,2	23,01	0,03	0,002	0	0,35	1,73	0,7	6,28	0,012
298	Котлеты рубленые, заправленные соусом молочным	80	5,94	8,57	6,83	132,06	0,044	0,18	0,079	34,13	44,1	6,2	43,63	0,7
169	Запеканка овощная	155	5,6	5,6	27,9	189,43	0,19	0,2	0	0	15,7	12,75	106,2	2,3
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	19,73	82,72	0,002	0,005	7,6	0	23,87	2,5	11,55	0,3
21083	Хлеб дарницкий	40	2,6	0,4	16,4	81,62	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		735	18,34	21,12	87,47	630,24	0,446	0,61	18,67	59,78	117,05	35,45	216,96	4,00
Удвоенный полдник:														
251	Суфле творожное заправленное	200	16,6	18,8	27,3	354,83	0,09	0,08	0,36	111	222	36,6	180,5	0,4
377	Соус абрикосовый	40	0,18	0,02	25,8	106,70	0,002	0,005	0,412	0	3,6	0,8	2,69	0,11
386	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2
411	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,32	38,60	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		560	18,83	19,44	82,62	596,74	0,144	0,12	10,79	111	254,6	50,1	208,79	3,12
Итого за второй день :														
		1935	54,58	58,85	238,67	1749,63	0,897	1,42	32,12	273,38	779,87	136,79	734,15	9,38

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

3-й день														
Нормативный документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак:														
182	Каша молочная гречневая с маслом	205	5,68	6,08	26,7	189,30	0,103	0,07	0	25,7	125,6	18,2	85,6	2,34
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	10	2,6	2,66	0	35,40	0	0,05	0,08	31,5	100	5	40	0,07
412	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,14	0,02	9,46	39,55	0	0	10,8	0	9,4	1	2,4	0,21
21090	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	102,12	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		460	11,62	9,16	56,96	366,37	0,13	0,13	10,88	57,2	240	27	141	2,84
Второй завтрак:														
386	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2
Обед:														
21046	Огуцы консервированные	30	0,2	0,03	0,51	3,19	0,006	0,006	0,5	0	6,9	1,6	7,2	0,18
83	Суп картофельный на рыбном бульоне	200	4,53	2,4	9,87	81,36	0,09	0,06	3,73	0,34	16,48	8,2	40,4	0,66
285	Пудинг рыбный запеченный	110	9,13	12,23	18,24	225,96	0,08	0,12	0,32	42,35	36,9	9,3	81,2	0,55
339	Пюре картофельное	150	2,49	6,12	16,9	136,42	0,11	0,09	2,62	25,5	36,97	8,5	57,73	0,7
390	Напиток вишневый	200	0,26	0,08	24,2	101,03	0,01	0,01	2,53	0	17,4	1,8	9	0,195
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		730	19,51	21,26	88,32	639,82	0,34	0,31	9,7	68,19	124,25	34,3	229,73	2,71
Успокоительный полдник														
306	Биточки мясные паровые	80	8,98	7,72	7,61	139,82	0,08	0,15	0,13	13,3	23,4	4,6	70,1	0,2
143	Каша гречневая	150	2,88	5,76	24,48	165,74	0,008	0,01	0,015	13,5	10,92	0,1	9	0,08
417	Напиток из плодов сухих (шиповник)	200	0,6	0,28	18,97	82,84	0,01	0,06	28,4	0	21,3	3,46	3,46	0,62
21083	Хлеб дарницкий	40	2,6	0,4	16,2	80,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
452	Булочка домашняя	50	2	3,75	16,2	109,50	0,036	0,012	0	0	5,52	1,8	9,32	0,36
Итого за прием пищи:		520	17,06	17,91	83,46	578,70	0,16	0,24	28,545	26,8	65,74	12,06	113,08	1,46
Итого за третий день:														
		1810	48,59	48,73	238,54	1630,42	0,65	0,70	59,125	152,19	445,99	82,36	494,81	9,21

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

4-й день															
Нормативный документ	Наименование Блюда	Выход Блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак:															
182	Каша молочная рисовая с маслом	205	4,78	6,08	31,47	205,17	0,08	0,24	0,39	139,4	128,8	14,35	90	0,13	
227	Яйца вареные	20	2,55	2,3	0,15	32,46	0	0	3,5	0	1,4	0,3	0,68	0,18	
6	Масло коровье сливочное несоленое	5	0,04	3,62	0,06	34,08	0,001	0,08	0	40	2,4	0	3	0,02	
411	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,32	38,60	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19	
21090	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15,6	76,59	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22	
Итого за прием пищи:			470	9,82	12,32	386,90	0,103	0,33	3,91	179,4	145,6	18,35	108,28	0,74	
Второй завтрак:															
420	Кисломолочный напиток	180	5,14	3,21	7,2	80,45	0,07	0,03	1,1	33,5	201	11,5	115,5	0,16	
Итого за прием пищи:			180	5,14	3,21	80,447	0,07	0,03	1,1	33,5	201	11,5	115,5	0,16	
Обед:															
63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	1,6	5,27	12,13	105,30	0,04	0,09	8,1	102	35,46	14,26	29,2	0,95	
308	Запеканка картофельная с отварным мясом	190	12,16	12,79	30,6	294,26	0,4	0,3	4,56	33,3	29,5	6,5	152,6	0,5	
372	Соус сметанный	40	0,56	2	2,34	30,49	0,006	0,008	0,01	10,15	10,9	2,1	14	0,08	
390	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,13	0,16	23,87	99,89	0,01	0,001	1,72	0	14,4	3,6	4,4	0,9	
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22	
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2	
Итого за прием пищи:			670	17,35	20,62	875,54	0,5	0,42	14,39	145,45	99,86	31,36	234,4	2,85	
Удешевленный полдник															
221	Макароны запеченные с сыром	205	8,59	13,75	37,4	316,52	0,1	0,06	0,05	63,5	49,33	17,3	103,9	0,26	
21058	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,7	1,3	1,8	22,34	0,018	0,012	7,5	0	4,2	4	3,8	0,27	
413	Чай с молоком и сахаром	180	3	2,33	13,31	88,54	0,05	0,16	1,42	21,6	13,43	12,6	99,1	0,3	
441	Ватрушка с творогом	50	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2	
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22	
Итого за прием пищи:			515	14,29	17,98	727,73	0,22	0,262	18,97	85,1	208,83	45,7	230,8	3,25	
Итого за четвертый день :															
			1835	46,6	54,13	224,07	1,613,16	0,89	1,041	38,37	443,45	655,29	106,91	688,98	7,00

5-й день														
Нормативный документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак :														
182	Каша молочная пшеничная с маслом	205	5,45	5,37	26,84	182,33	0,12	0,21	0,38	40,7	160,9	19,8	176,6	0,14
419	Молоко кипяченое	180	5,04	4,9	9,09	103,50	0,07	0,08	2,46	38,3	226,8	1,08	1,9	0,22
21082	Печенье сахарное	30	0	1,23	12,48	62,61	0,1	0,04	0	0	17	2,4	9	0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:			435	12,09	11,7	58,81	0,31	0,34	2,84	79	409,7	26,08	200,5	0,58
Второй завтрак:														
418	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	65,19	0	0,02	3,00	0,00	10,56	6,00	10,56	2,10
Итого за прием пищи:			150	0,75	0	65,19	0	0,02	3	0	10,56	6	10,56	2,1
Обед:														
88	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,13	6,26	21,36	154,53	0,08	0,04	2,8	103,2	19,6	17,3	38	0,2
20	Салат из соевых отруцов с луком	60	0,5	5,46	1,56	59,22	0,02	0,02	1,33	0	13,96	8,06	16,9	0,36
319	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	12,01	10,47	13,8	203,19	0,09	0,12	1,13	84,2	28,06	12,6	102,12	1,17
396	Кисель из ягод свежих или ягод	180	0,11	0,07	24,15	100,12	0,003	0,006	18,3	0	10,38	1,7	7,11	0,2
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:			710	17,65	22,66	79,47	0,24	0,206	23,56	187,4	81,6	44,56	198,33	2,35
Уплотненный полдник														
265	Рыба, запеченная в молоке с соусом	80	8,93	9,44	7,56	155,40	0,03	0,05	0,18	11,7	73,3	7,6	115	0,37
179	Рис отварной	150	3,75	3,9	19,2	130,37	0,11	0,04	2,8	22,7	30,8	10,6	72,1	0,8
386	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2
414	Кофейный напиток с молоком	180	3,12	4,26	14,17	110,51	0,04	0,07	1,34	20,5	112	10,5	82,6	0,12
21083	Хлеб дарницкий	40	2,6	0,4	16,4	81,62	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:			550	18,8	67,13	523,43	0,232	0,19	14,32	54,9	236,7	39,8	301,9	3,69
Итого за пятый день:			1845	49,29	52,76	220,56	0,781	0,76	43,72	321,3	738,56	116,44	711,29	8,72

Среднее значение за неделю с первого по пятый день:					Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					
					белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак:					11,19	11,75	58,41		394,66	0,19	0,25	3,97	94,00	254,20	26,65	173,60	1,62				
Второй завтрак					2,44	1,36	10,90		67,36	0,03	0,07	3,62	12,30	81,28	8,43	48,78	1,34				
Обед					18,25	21,85	83,62		620,89	0,34	0,35	19,75	114,70	108,37	35,59	212,58	2,86				
Употребленный напиток					16,67	18,91	76,53		548,02	0,20	0,30	16,18	101,88	190,83	35,51	222,91	3,00				
Итого за неделю:					48,54	53,36	229,46		1630,94	0,76	0,97	43,52	322,88	534,69	106,18	657,88	8,82				
Выполнение в % соотношении к нормам за неделю																					
Завтрак:					103,61	97,95	110,20		87,70	118,00	10,00	44,11	104,44	158,88	111,03	82,66	64,72				
Второй завтрак					90,22	45,47	83,52		74,85	120	65,00	90,40	27,33	101,605	105,35	69,69	134				
Обед:					96,55	104,07	91,54		98,55	121,21	10,00	125,42	84,97	45,16	111,23	101,23	81,81				
Употребленный напиток					102,89	105,06	97,74		101,49	101,2	12,00	124,47	90,96	95,42	32,88	108,74	99,93				
Итого за неделю:					99,88	100,68	98,52		100,68	89,62	101,58	91,62	75,97	74,23	139,71	93,98	92,84				

6-й день															
Нормативный документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак :															
182	Каша молочная из овсяных хлопьев	205	6,62	7,84	28,8	218,13	0,16	0,016	0	25,7	114,3	18,6	122,1	1,37	
2	Бутерброд с повидлом и маслом	55	1,65	3,62	16,5	108,08	0,041	0,04	0,08	24,9	10,92	6,3	24,1	0,71	
411	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,32	38,60	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19	
Итого за прием пищи:		460	8,32	11,48	54,62	364,82	0,20	0,056	0,1	50,6	133,22	25,8	147,8	2,27	
Второй завтрак:															
	Печенье сахарное	30	0,2	2,92	19,76	108,99	0,05	0,02	0	0	8,5	1,2	9	0	
420	Кисломолочный напиток	180	5,14	3,21	7,2	80,45	0,056	0,24	0,98	28	168,3	9,64	96,3	0,14	
Итого за прием пищи:		210	5,34	6,13	26,96	189,44	0,106	0,26	0,98	28	176,8	10,84	106,3	0,14	
Обед:															
91	Суп с клецками на мясном бульоне	200	4,3	2,48	10,06	81,94	0,045	0,17	1,45	2,7	13,67	2,8	28,41	0,41	
315	Голубцы мясные с мясом и рисом	160	6,8	10,13	33,8	260,67	0,085	0,16	6,53	30,89	63,9	16,97	188,6	0,74	
372	Соус сметанный	40	1,86	4,8	2,8	32,00	0,01	0,4	0,5	13,5	11,7	0,9	11,7	0,16	
23724	Салат из картофеля с огурцами (с соевыми отрубами)	50	0,74	3,12	5,14	53,12	0,001	0,012	1,4	40	2,4	0	3	0,02	
394	Компот из кураги	200	0,4	0,02	25,7	107,20	0,002	0,005	0,3	0	23,87	2,5	11,55	0,94	
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22	
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2	
Итого за прием пищи:		690	17,00	20,95	96,10	626,80	0,187	0,77	10,18	87,09	125,14	28,07	277,46	2,69	
Ужино-вечерний полдник															
327	Суфле куриное	73	12,6	12,88	2,66	182,35	0,02	0,15	0,02	37	32,2	1,5	25,3	0,78	
350	Овощи в молочном соусе	150	3,75	3,75	17,5	122,00	0,078	0,01	2,21	14,7	63,15	11,44	77,34	0,4	
396	Кисель из ягод свежих или плодов	180	0,21	0,12	29,4	122,52	0,005	0,02	36,6	0	10,16	0,81	0,5	0,2	
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2	
386	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2	
Итого за прием пищи:		523	18,26	17,35	67,86	513,22	0,155	0,21	48,83	51,7	126,11	24,85	135,34	3,78	
Итого за шестой день:		1883	48,92	55,91	245,24	1694,27	0,65	1,29	60,09	217,39	561,27	89,56	665,90	8,88	

7-й день																	
Нормативный документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак :																	
229	Омлет натуральный с маслом	150	10,2	9,76	5,67	155,84	0,15	0,19	0,35	231,6	147,2	16,8	215,3	1,89			
12	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	2,09	4,02	41,82	0,05	0,02	4,65	0	9,33	9,8	28,9	0,3			
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	66,28	0,041	0,04	0,08	20,4	8,94	6,3	24,1	0,71			
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22			
411	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,32	38,60	0	0	0,02	0	10,6	1,2	2,1	0,25			
Итого за прием пищи:			440	13,45	12,09	45,37	0,263	0,26	5,10	252	181,07	36,9	283,4	3,37			
Второй завтрак:																	
386	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2			
Итого за прием пищи:			100	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2			
Обед:																	
73	Шни из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	2,3	4,27	12,13	98,874	0,05	0,06	8,6	80,5	61,2	12,3	38	0,64			
21058	Салат из помидоров с растительным маслом	50	0,9	2,4	2,16	34,87	0,015	0,04	5,43	9	13,5	2,1	9,9	0,24			
305	Фрикадельки мясные в соусе	80/80	5,7	13,3	12	196,26	0,06	0,13	0,7	46,6	54,9	5,6	105,6	0,13			
179	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,6	4,62	31,12	193,52	0,17	0,1	0	0	10,7	10,8	84,2	1,6			
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	27,77	115,68	0,002	0,005	7,6	0	31,8	3,3	0,73	0,4			
21083	Хлеб даринский	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2			
Итого за прием пищи:			770	16,2	24,81	93,38	0,319	0,35	22,33	136,1	176,7	36,2	259,63	3,21			
Уплотненный полдник																	
251	Запеканка из творога с манной крупой	150	22,3	11,1	23,8	370,00	0,08	0,29	0,45	138,7	276,1	29,12	269,3	1,29			
376	Соус вишневый	40	0,16	0,04	21	87,13	0,02	0,05	0,2	0	62,7	1,4	22,9	0,02			
412	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,14	0,02	9,46	39,55	0	0	1,42	0	9,4	1,3	2,4	0,21			
437	Пирожки печеные с начинкой	70	0,4	3,2	16,63	99,58	0,03	0,02	10	0	7,1	2,3	11	0,57			
Итого за прием пищи:			465	23	14,36	596,26	0,13	0,36	12,07	138,7	355,3	34,12	305,6	2,09			
Итого за седьмой день :			1775	53,05	51,66	219,44	1675,41	0,74	0,99	49,50	526,80	729,07	116,22	859,63	10,87		

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

8-й день														
Нормативный р-н	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества		
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак:														
182	Каша молочная манная с маслом	205	4,1	5,06	27,47	176,50	0,04	0,25	0	27,3	111,75	8,06	42,3	0,46
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,25	14,62	137,41	0,05	0,03	0	40	2,4	0	3	0,02
413	Чай с молоком и сахаром	180	2,4	2,8	13,57	91,52	0,05	0,16	1,42	21,6	134,3	12,6	99,1	0,3
Итого за прием пищи:			425	8,95	15,11	55,66	0,14	0,44	1,42	88,9	248,45	20,66	144,4	0,78
Второй завтрак:														
420	Кисло-молочный напиток	180	5,14	3,21	7,2	80,45	0,056	0,24	0,98	28	168,3	9,64	96,3	0,14
Итого за прием пищи:			180	5,14	3,21	80,45	0,056	0,24	0,98	28	168,3	9,64	96,3	0,14
Обед:														
87	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	200	3,2	6,88	13,05	130,61	0,14	0,05	1,25	0	22,85	7,2	24,3	0,22
20	Салат из соевых отрубов с луком	60	0,5	5,46	1,56	59,22	0,02	0,02	1,33	0	13,96	8,06	16,9	0,36
282	Рулет из рыбы	80	6,1	6,4	9,17	122,13	0,09	0,13	0,96	36	57,2	5,6	145,8	0,92
339	Шюре картофельное	130	3,75	3,9	18,9	129,14	0,11	0,09	2,62	25,5	36,97	8,5	57,73	0,7
390	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,13	0,16	23,8	99,60	0,01	0,001	1,72	0	14,4	3,6	4,4	0,9
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб даринский	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:			710	16,58	23,2	85,08	0,414	0,31	7,88	61,5	154,98	37,86	283,33	3,52
Удешенный полдник														
166	Запеканка капустная с мясом	150	10,9	13,3	12,8	220,86	0,093	1,6	0,28	185,3	117,8	13,5	209,9	1,89
368	Соус молочный	50	1,02	2,61	3,53	42,93	0,12	0,17	0,29	185,5	118,1	13,8	210,1	1,9
390	Напиток вишневый	200	0,26	0,08	24,2	101,03	0,008	0,008	1,94	0	17,4	7,8	9	0,195
456	Булочка "Веснушка"	70	3,75	4	35,3	197,31	0,056	0,032	0	2,4	9,04	1,2	31,36	0,05
21083	Хлеб даринский	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,62
Итого за прием пищи:			490	17,23	20,19	84,03	0,229	1,82	2,51	373,2	266,94	38,4	481,56	4,66
Итого за восьмой день:														
		1805	47,9	61,71	231,97	1721,37	0,909	2,811	12,79	551,6	838,67	106,56	1005,59	9,10

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

9-й день															
Нормативный документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак:															
182	Каша молочная ячменная с маслом	205	4,51	5,55	25,4	174,25	0,12	0,17	0,38	139,4	154,3	14,3	223	1,45	
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	10	2,6	2,66	0	35,40	0	0,04	0,1	28,7	150	5,25	60	0,15	
411	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,32	38,60	0	0	0,02	0	10,6	1,2	2,1	0,25	
21033	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	102,12	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22	
Итого за прием пищи:		435	10,36	8,63	55,52	350,37	0,142	0,22	0,50	168,1	319,9	23,55	298,1	2,07	
Второй завтрак:															
418	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	65,19	0	0,02	3,00	0,00	10,56	6,00	10,56	2,10	
Итого за прием пищи:		150	0,75	0	15,15	65,19	0	0,02	3	0	10,56	6	10,56	2,1	
Обед:															
63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,68	5,52	8,74	94,06	0,04	0,13	8,13	0	37,27	21	42,5	0,9	
21041	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,1	6,42	0,018	0,012	7,5	0	4,2	3	7,8	0,27	
303	Тефтели мясные с соусом	80/80	12,44	16,35	13,2	257,18	0,05	0,18	1,04	51	54,8	21,13	131,9	1,25	
219	Макаронные изделия отварные с маслом	155	3,6	4	27,4	164,30	0,04	0,04	0	29,5	5	21,8	38,2	1,14	
396	Кисель из клюквы	180	0,072	0,036	18,72	77,38	0,002	0,004	1,65	0	9,68	2,16	5,76	0,14	
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22	
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2	
Итого за прием пищи:		775	21,02	26,37	87,76	691,21	0,194	0,39	18,32	80,50	120,55	73,99	260,36	4,12	
Углотенный подлинк															
249	Пудинг из творога запеченный	150	12,1	12	26,5	269,86	0,09	0,17	0,29	102	195	24,3	286	1,45	
377	Соус абрикосовый	40	0,18	0,02	13,8	57,50	0,004	0,01	0,824	0	7,2	1,64	5,38	0,22	
414	Кофейный напиток с молоком	180	3,12	4,26	14,17	110,51	0,04	0,07	1,34	20,5	112	10,5	82,6	0,12	
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22	
386	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2	
Итого за прием пищи:		490	17,4	16,88	74,67	534,47	0,186	0,28	12,454	122,5	335,2	48,24	397,98	4,21	
Итого за девятый день :		1850	49,53	51,88	233,10	1641,24	0,52	0,91	34,27	371,10	786,21	151,78	967,00	12,50	

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

10-й день															
Нормативный документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак:															
182	Каша молочная рисовая с маслом	205	4,7	6,08	31,4	204,55	0,1	0,14	0,39	139,4	128,8	14,35	90	0,13	
5	Закрептые бутерброды с джемом, или повидлом	45	2,46	3,93	21,72	135,69	0,05	0,03	0,24	40	9,3	10,8	3	0,65	
416	Какао с молоком	200	4	3,62	17,28	120,91	0,05	0,4	1,6	24	114,7	16,7	65,9	0,04	
Итого за прием пищи:		450	11,16	13,63	70,4	461,16	0,2	0,57	2,23	203,4	252,8	41,85	158,9	0,82	
Второй завтрак:															
420	Кисломолочный напиток	180	5,14	3,21	7,2	80,45	0,056	0,24	0,98	28	168,3	9,64	96,3	0,14	
Итого за прием пищи:		180	5,14	3,21	7,2	80,45	0,056	0,24	0,98	28	168,3	9,64	96,3	0,14	
Обед:															
83	Суп картофельный на рыбном бульоне	200	4,2	2,4	9,9	80,13	0,09	0,06	3,73	0,35	21,9	10,9	53,8	0,88	
292	Жаркое по-домашнему с индейкой	220	14,96	18,6	21,95	324,31	0,19	0,2	2,97	18,2	27,3	18,35	207,74	2,68	
55	Икра свекольная или морковная	50	0,14	2,61	3,93	40,96	0,02	0,02	14,3	0	7,42	1,4	11,89	0,46	
393	Напиток ягодный	200	0,13	0	24,8	102,21	0,008	0,01	26,1	0	19,2	1,2	9,9	0,45	
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22	
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,22	
Итого за прием пищи:		710	22,33	24,01	79,18	639,48	0,352	0,31	47,1	18,55	85,42	36,75	317,53	4,91	
Уплотненный подник															
281	Зразы рыбные с яйцом	80	10	5,85	11,04	140,67	0,16	0,012	3,28	130	101,8	12,4	150,6	1,74	
354	Канюста тушеная	150	1,4	4,8	20,4	134,02	0,008	0,01	0,015	13,5	10,92	0,1	9	0,08	
411	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,32	38,60	0	0	0,02	0	10,6	1,2	2,1	0,25	
450	Булочка ванильная	70	1,74	4,8	23,7	148,94	0,02	0,02	0,01	4	4,6	0,2	14,1	0,31	
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22	
Итого за прием пищи:		520	14,79	15,67	74,86	513,30	0,21	0,052	3,33	147,5	132,92	16,7	188,8	2,6	
Итого за десятидневный день :			1860	53,42	56,52	231,64	1,094,38	0,82	1,17	53,64	397,45	639,44	104,94	761,53	8,47

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Среднее значение за неделю с шестого по десятый день :	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			
	белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак:	10,45	12,19	56,31	387,07	0,19	0,31	1,87	152,60	227,09	29,75	206,52	1,86			
Второй завтрак	3,35	2,59	13,26	92,21	0,05	0,16	3,19	16,80	107,99	9,02	63,89	0,94			
Обед	18,63	23,87	88,30	654,01	0,29	0,76	21,16	76,75	132,56	42,57	279,66	3,69			
Ужиленный подник	18,14	16,89	74,40	552,03	0,20	0,54	26,84	166,72	243,29	32,46	301,86	3,47			
Итого за неделю:	50,56	55,54	232,28	1685,33	0,73	1,77	53,06	412,87	710,93	113,81	851,93	9,96			
Выполнение в % соотношении к норме за неделю															
Завтрак:	96,74	101,57	106,25	110,59	118,25	123,68	20,78	169,56	141,93	123,967	147,51	93,1			
Второй завтрак	1,60	1,10	101,62	92,21	62,00	312,00	70,84	37,33	134,99	112,8	17,89	94,4			
Обед:	98,55	113,65	96,66	109,00	104,71	217,14	117,57	56,85	52,23	133,04	111,86	105,43			
Ужиленный подник	111,95	93,83	95,02	102,23	98,00	253,33	198,81	138,93	110,59	135,26	143,74	115,57			
Итого за неделю:	97,24	100,97	99,26	102,14	85,65	186,27	111,71	86,92	83,13	149,75	112,10	104,87			
Среднее значение за весь период 10 дней:															
Завтрак:	10,82	11,97	57,36	390,87	0,19	0,28	2,92	123,30	240,65	28,20	190,06	1,74			
Второй завтрак	2,90	1,98	12,08	79,79	0,04	0,11	3,40	14,55	94,64	8,73	56,34	1,14			
Обед	16,79	22,06	87,96	637,45	0,32	0,56	20,46	95,73	120,47	39,08	246,12	3,28			
Ужиленный подник	17,40	17,90	75,47	550,03	0,20	0,42	21,51	134,30	217,06	85,39	262,38	3,23			
Итого за весь период 10 дней:	47,91	53,91	232,87	1658,14	0,74	1,37	48,29	367,88	672,81	110,00	754,90	9,39			
Выполнение в % соотношении к норме за весь период 10 дней															
Завтрак:	100,18	99,76	109,89	86,86	85,91	13,98	32,44	137,00	150,40	117,50	90,50	82,86			
Второй завтрак	107,22	65,90	92,57	88,65	89,78	11,05	75,60	32,33	118,30	109,08	80,48	114,20			
Обед:	88,84	105,05	96,29	101,18	102,03	13,86	113,66	70,91	50,19	139,59	100,46	81,92			
Ужиленный подник	107,42	99,44	96,38	101,86	99,60	14,07	159,34	99,48	108,53	355,77	124,94	107,75			
Итого за весь период 10 дней:	100,64	99,83	100,38	100,49	87,64	143,93	101,66	81,75	78,69	144,73	99,33	98,85			